

北上市まちづくり出前講座令和6年度メニュー（追加分）

分野	NO	講座名	講座内容	所要時間	担当
健康	209	美腸ピラティス	①大人版美腸ピラティス ②子供版キッズ美腸ピラティス（親子も可） ・腸活の3本柱の一つである運動の講座です ・大切な腸のお話と共に、正しい姿勢を知り病気になるにくい身体作りをしていきます ・美腸になる10の習慣 ・自律神経を整えるアロマ作り 材料費：1,000円 対応人数：15人程度	60分	北上美腸サロン Pilates晴